



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

OF DALLAS

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

SHOULDER ELASTIC BAND



ELASTIC BAND ROWS

Sosteniendo la banda elástica con ambas manos, retire la banda mientras dobla los codos. Mantenga los codos cerca del costado de su cuerpo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND SHOULDER EXTERNAL ROTATION - ER

Mientras sostiene una banda elástica a su lado con el codo doblado, comience con la mano cerca del estómago y luego retire la banda. Mantenga el codo a su lado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND SHOULDER INTERNAL ROTATION - IR

Mientras sostiene una banda elástica a su lado con el codo doblado, comience con la mano alejada del estómago y luego tire de la banda hacia el estómago. Mantenga el codo cerca de su costado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND BILATERAL HORIZONTAL ABDUCTION

Mientras sostiene una banda elástica con los codos rectos y frente a su cuerpo, separe los brazos hacia un lado.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND BILATERAL EXTERNAL ROTATION - ER

Mientras sostiene una banda elástica con los codos doblados, aleje las manos del área del estómago. Mantenga los codos cerca del costado de su cuerpo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día





Scapular Retraction with External Rotation

Siéntese o de pie sosteniendo una banda en sus manos, con las palmas hacia arriba. Mantenga los codos tirados hacia los lados y apriete los omóplatos hacia atrás y juntos, permitiendo que sus brazos giren hacia un lado.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día

